



Ministerie van Defensie

# Programmaboekje

Nationaal Militair Kampioenschap

## Obstacle Run

Individueel & koppel

Biddinghuizen | 19 september 2018

*Bureau Internationale Militaire Sport /*

*Sportcommissie CLAS*

# **Bureau Internationale Militaire Sport**

organiseert in samenwerking met

**Sportcommissie CLAS  
LO&Sportgroep PMK**

## **NATIONAAL MILITAIR KAMPIOENSCHAP OBSTACLE RUN**

**19 September 2018**



## **Inhoudsopgave**

<b>1. Organisatie</b>	<b>04</b>
<b>2. Chronologisch overzicht</b>	<b>05</b>
<b>3. Huishoudelijke mededelingen</b>	<b>05</b>
<b>4. Wedstrijdreglement</b>	<b>06</b>
<b>5. Prijsuitreiking / Prijzen</b>	<b>06</b>
<b>6. Parcours en objecten Obstacle Run</b>	<b>07</b>
<b>7. Routebeschrijving Flevonice</b>	<b>08</b>
<b>8. Link Intranet/Internet</b>	<b>09</b>
<b>9. Facts en Figures</b>	<b>10</b>

# 1. Organisatie

## **a) Sportcommissie KL**

De sportcommissie is verantwoordelijk voor de voorbereiding, uitvoering en nazorg van de sportkalender activiteiten. Voor algemene informatie over de sportkalender en/of dit specifieke evenement kunt u terecht bij:

- Secretaris Sportcommissie KL : Elnt Roel Hessing, 06- 83645998
- Stoo Sportcommissie KL : Aooi René de Jager, 06-10487535

## **b) Wedstrijdleiding**

Algemene wedstrijdleiding: BIMS, Sportcommissie KL.

Technisch wedstrijdleader: Aooi Niek van Gils

**c) Wedstrijdsecretariaat** Aooi René de Jager

**d) Protestcommissie** Maj Twan Relou, Elnt Roel Hessing,  
Aooi Niek van Gils, betreffend jurylid.

**e) Speaker** Aooi André Wijnberger.



## 2. Chronologisch overzicht

Tijdstip	Programma
v.a. 09.30 uur ( 1 <sup>e</sup> start)	Melden 30 minuten voor uw eigen starttijd ( zie website) in trainingspak op het wedstrijdsecretariaat
	5 minuten voor uw eigen starttijd dient u zich in het startvak te melden
Na de laatste deelnemer per cat	Direct prijsuitreiking per categorie.

### **GEPLANDE STARTVOLGORDE:**

**1<sup>E</sup> MIXED DUBBEL**

**5<sup>E</sup> CAT V1**

**2<sup>E</sup> DAMES DUBBEL**

**6<sup>E</sup> CAT V2**

**3<sup>E</sup> HEREN DUBBEL**

**7<sup>E</sup> CAT S**

**4<sup>E</sup> CAT D**

**8<sup>E</sup> CAT Diversen**

## 3. Huishoudelijke mededelingen

Om u als deelnemer een zo plezierig mogelijke dag te bezorgen wordt u verzocht de onderstaande punten door te lezen en te respecteren.

- Zo snel mogelijk na sluiting van de inschrijving op 12 september wordt de starttijd per categorie op internet gezet ([www.sportcommissie.nl](http://www.sportcommissie.nl)).
- Op de wedstrijdlocatie dient u te parkeren in de parkeervakken.
- Bij het melden ontvangt u een zwart polsbandje, een T-shirt met startnummer en een chip voor de tijdregistratie.
- Na afloop mag u het t-shirt behouden.
- **Uit veiligheidsoverwegingen** adviseren wij u om tijdens de wedstrijd een **lange looplegging** en een **thermo shirt met lange mouwen** te dragen.

- Uit praktische overwegingen adviseren wij u: een extra plastic tas mee te nemen voor uw natte kleding / schoeisel
- Er zijn sportmasseurs / verzorgers aanwezig.
- Er zijn geen gewondenverzorgers aanwezig op het parcours.
- U wordt verzocht het afval in de vuilniszakken te deponeren.
- Op de wedstrijdlocatie is kleed- en douchegelegenheid.
- Laat waardevolle spullen thuis!
- Er zijn 2 waterpunten op het parcours aanwezig.
- Na afloop van uw wedstrijd kunt u op vertoon van uw voucher van een warme maaltijd genieten.

#### **4. Wedstrijdreglement**

- U dient zich uiterlijk 30 minuten voor uw starttijd te melden bij het wedstrijdsecretariaat om uw polsbandje, chip en t-shirt af te halen.
- U dient zich 5 min voor uw starttijd te melden in het startvak.
- Het polsbandje dat u gekregen heeft, dient u zichtbaar te dragen om de **pols**.
- U dient snellere deelnemers voor te laten gaan. Het kan ook op last van het jurylid zijn dat u een deelnemer voor moet laten gaan!
- Als u om wat voor reden dan ook uitvalt, dient u dit aan te geven bij de eerst volgende post en levert daar uw band in. Verder moet u zich bij terugkomst afmelden bij de wedstrijdleiding welke zich bevindt in de jurybus bij de eindhindernis.
- U dient de hindernissen te nemen naar de aard van de hindernis en op instructie van de jurypost.
- Op ieder object dient u de aanwijzingen van de jury direct op te volgen.
- **Als u een hindernis niet kunt of wilt nemen moet u een polsband bij het betreffende jurylid inleveren! U mag de route gewoon uitlopen maar wordt niet in de einduitslag opgenomen.**
- Eventuele protesten moeten binnen 15 minuten nadat u gefinisht bent schriftelijk ingediend worden bij de wedstrijdleiding.
- **In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding.**

#### **5. Prijsuitreiking / prijzen**

Nadat de laatste loper per categorie de finish is gepasseerd, vindt per categorie de prijsuitreiking plaats.

## Prijzen NMK

Individueel cat S, V1, V2 en D : 1<sup>e</sup> prijs  
: 2<sup>e</sup> prijs  
: 3<sup>e</sup> prijs

Heren, Dames en Mixed-dubbel : 1<sup>e</sup> prijs  
: 2<sup>e</sup> prijs  
: 3<sup>e</sup> prijs

Indien er minder dan 6 deelnemers in een categorie deelnemen, wordt afhankelijk van het aantal alleen een gouden, of een gouden en zilveren medaille uitgereikt.

## 6. Parcours en objecten survivalrun

Het parcours loopt over **12 km** verhard en onverhard terrein met ongeveer 50 hindernissen.

Het parcours loopt geheel over grondgebied van Flevonice. Het bestaande parcours wordt aangevuld met een aantal extra hindernissen.



## 7. Adres Flevonice

FlevOnice (www.flevonice.nl)  
Strandgaperweg 20,  
8256 PZ Biddinghuizen,  
Tel. 0321 335099.

## 8. Link Intranet/Internet

### *Intranet*

#### **Bureau Internationale Militaire Sport:**

<http://intranet.mindef.nl/portaal/service/sport/index.aspx>

### *Internet*

#### **Bureau Internationale Militaire Sport:**

[www.cism.nl](http://www.cism.nl) / [www.militairesport.nl](http://www.militairesport.nl)

<http://www.facebook.com/Militaire.Sport>

#### **Foto's na afloop op:**

<https://picasaweb.google.com>

## 9. Facts & Figures

### **Bureau Internationale Militaire Sport**

- Het Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS) maakt deel uit van DOSCO en is verantwoordelijk voor de facilitaire ondersteuning van militaire top- en wedstrijd sportbeoefening in binnen- en buitenland.
- Namens de Commandant der Strijdkrachten organiseert het Bureau Internationale Militaire Sport:
  - Iedere 2 jaar een militair wereldkampioenschap;
  - Jaarlijks 4 tot 5 internationale regionale toernooien;
  - Jaarlijks 20 Nationale Militaire Kampioenschappen in 20 sportdisciplines.

Het Bureau Internationale Militaire Sport is tevens de Nederlandse afdeling van de internationale militaire sportkoepel: Conseil International du Sport Militaire (CISM).

### **Conseil International du Sport Militaire**

- CISM ondersteunt en is verantwoordelijk voor talloze wereldwijde, continentale en regionale militaire sportactiviteiten.
- Nederland is 1 van de 5 landen die CISM in 1948 oprichtten.
- CISM telt intussen 136 landen en is daarmee na het IOC en FIFA de grootste overkoepelende sportorganisatie ter wereld.



- CISM organiseert jaarlijks ongeveer 20 militaire WK's.
- CISM organiseert sinds 1995 iedere vier jaar Militaire Zomer Wereldspelen en sinds 2010 om de vier jaar ook Militaire Winter Wereldspelen.
- Militaire fysieke training en sport wordt voor 19,5 miljoen soldaten in 138 CISM-landen gefaciliteerd;
- Internationale militaire (top)wedstrijdsport wordt, naast de verplichte fysieke opleiding en training voor hun werk, door circa 1 miljoen soldaten actief bedreven;
- Gemiddeld 25% tot 30% van de Olympische medaillewinnaars zijn militair.

### **Lichaamsbeweging: de feiten**

- TNO stelt dat volwassenen minstens een half uur per dag matig intensief moeten bewegen om gezond te blijven. Ongeveer 60% van de Nederlandse volwassenen voldoet aan deze beweegnorm.
- Naast de beweegnorm is er ook een fitnorm voor volwassenen: drie keer per week minimaal 20 minuten bewegen op zwaar intensief niveau. Slechts 24% van de Nederlanders voldoet aan de fitnorm.

### **Lichaamsbeweging en werk**

- Mensen met bewegingsarm werk sporten vaker dan mensen met beweeglijk werk, maar dit is niet voldoende om bewegingsarmoede volledig te compenseren.
- Arbeidsverzuim van sportende en bewegende medewerkers daalt gemiddeld van 9% naar 2%.
- Slechts een klein percentage (14%) van het Nederlandse bedrijfsleven stimuleert beweging voor werknemers.

### **Lichaamsbeweging: winst**

- Door te sporten en te bewegen bespaart de BV Nederland bijna €1,6 miljard per jaar.